

# 《77个拥抱》

## 图书基本信息

书名：《77个拥抱》

13位ISBN编号：9789864790897

出版时间：2016-9-22

作者：刘若瑀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《77个拥抱》

## 内容概要

重新學習愛、諒解並看見自己。

柔韌的表演藝術家，碰上了性格激烈的更生人，一柔一剛，衝撞的不只是表演的新火花，更是一場對生命的反省。

「優人神鼓」自二〇〇九年進入彰化監獄，至今已七年。期間除了訓練在獄中成立的「彰監鼓舞打擊樂團」受刑人擊鼓之外，更把神聖舞蹈、靜坐、內觀……等，帶進獄中，希望透過表演藝術引導受刑人控制自我、尋回自信。

二〇一一年陸續有擊鼓團的受刑人出獄，劉若瑀為了協助更生人走向人生的正軌，陸續收留了幾位更生青年到「優」工作。其中一位更生人並在劇團、「智榮基金會」的協助下，償還賠償金，與受害人達成和解，成為台灣多年來推行「修復式正義」的成功故事。

這個成功的個案給與劉若瑀強烈信心。她認為，只要出獄的更生人不再回到原來的環境中，就有改變人生的希望；只要給與無盡的愛與擁抱，叛逆的孩子也可能找到自己的舞台。

她因此接納了更多更生人進入「優」，讓他們住到自己的家中，提供他們生活所需、教導他們藝術與技術、引領他們了解自我與心靈、為他們成立了新團「金石優人」、與他們一起生活一起工作，成為他們口中的「老媽」。

劉若瑀沒有想到的是，遇到這些人，是她一生中最大的冒險，她的生活從此產生巨大的改變……

半年後，這些她視如「兒子們」的更生人旋風般地來了，終究又走了。

劉若瑀身邊安靜了，她回顧這段往事，除了淚水與心傷，更多的是感謝。因為，她尋回了自己一直無法擁抱的親兒子；她也看見了自己一生最難了解的習性。這段冒險成了她一生中收到最棒的禮物！

劉若瑀決定提起筆，寫下這個戲劇般的動人故事。與你分享！

# 《77个拥抱》

## 作者简介

優人神鼓創辦人暨藝術總監。1980年代初期為蘭陵劇坊主要演員，1983年赴美國紐約大學戲劇研究所深造，獲劇場藝術碩士學位，1984年經由遴選進入波蘭劇場大師果托夫斯基工作坊受訓一年。1988年創立「優劇團」，提出溯源計劃，掀起小劇場探源風潮。

1993年，邀請從小習鼓練武的黃誌群加入劇團，兩人共同於在木柵老泉山上以擊鼓為基礎結合果托夫斯基客觀劇場訓練、東方武術、太極、神聖舞蹈、內觀禪修等元素，融合生命的修練與生活美學的實踐，創立「道藝合一」表演藝術體系。

作品深具世界觀與當代美學特點，獲國際藝壇高度重視，獲邀國際重要藝術節表演，呈現臺灣優質劇場表演藝術；經典作品包括「聽海之心」、「金剛心」、「時間之外」等，「金剛心」獲第一屆台新藝術獎首獎。

劉若瑀深感表演藝術基礎教育之匱乏，2007年與景文高中合作創設優人表演藝術班，向下紮根傳承表演藝術，突破現有教學體制，讓學生得以接受音樂、肢體、劇場、靜心等跨領域多元整合開發課程，2016年與華梵大學美術與文創學系合作成立表演藝術組，延展優人表演藝術大學教育；影響深遠。此外，2009年協助彰化監獄成立「鼓舞打擊樂團」，結合道藝傳承和社會公益，具體實踐文化藝術團體參與社會公益之影響責任。

2008年獲國家文藝獎「表演藝術家」殊榮；2012年發表著作《劉若瑀的三十六堂表演課》獲第36屆「藝術生活類」圖書獎金鼎獎；2015年，帶領優人神鼓獲第一屆總統創新獎，同年授頒國家二等景星勳章。

# 《77个拥抱》

## 书籍目录

推薦序 七十七個藝術擁抱啟動，七千七百個生命故事的昇華 政治大學教授 吳靜吉

推薦序 寬恕與撼動 前矯正署署長 吳憲璋

推薦序 度人與度己 作家 楊渡

推薦序 療癒是以「成人意識」去經驗兒時的創傷 療癒師 / 作家 吳至青

### 第1部、行路難

楔子

這件事不但應該去，而且會不可思議

原諒他，也是原諒自己

善的循環力量

有開始，只要繼續走，就會抵達終點

愛是恆久忍耐又有恩慈

這一天他決定退出優人神鼓

擊鼓背後，要對生命了解

第一次不戴面具演出

他把房間反鎖，不再回答我

跟劇團規矩牴觸

狠狠的兩巴掌

沒有受傷的人，沒有受傷這件事，也沒有傷害者

以後你可以叫我媽

要訓練覺知的能力，需要經過一段孤獨的過程

醒鐘

放棄都更

我一直在找我的兒子，我的兒子也一直在找我

我情願做一個傻子

有些規矩一再被打破

做每件事情要贏在結果上

讓規矩自然形成，而不是規定

功夫不只靠天分的，還得有老師引領

### 第2部、乘舟浪

這些朝夕相處的更生人，成了我的生活重心

當他們願意去做時，其實都能做得到

乖孩子的傷，最重

那唯一的綠洲正被外來者破壞

幫忙要幫在最關鍵的時刻

我想要有一個會照顧我的兒子

從他們的角度來生活，試著跟他們一樣

一個敷衍的擁抱

成功的人，是在承認別人的能力中成就自己的

逼你承認，被誣陷的罪名

你無法選擇你的小時候，但是可以選擇你的未來

所有了解的，一直在原諒那個不了解的

有翅不能飛，有目而不見

我情願相信，也不要過著懷疑別人的日子

老媽老大愈來愈沒有威嚴

我也常跟我兒子說我不相信他，但他還是我兒子

不是七十七次原諒，是七十七個擁抱

依舊用幫派模式在劇團工作

## 《77个拥抱》

這個我捧在心理的孩子，他的心中沒有愛  
只有假的弟子，沒有假的師父  
一生要出生兩次，一次從母親出生，一次從自己出生  
如果有緣分，它們會再合成一條  
想讓他們被世界看見、被稱讚  
不想再說服他們去內觀了  
能否正確安排自己的生活和財務，是他們的盲點  
給他舞台，並不能解決根本的問題  
這個夢，該醒了！  
從了解他們內在的傷開始  
第3部、渡雲變  
希望有一天他們都能蹬過來  
想轉變，需要付出更大的努力和懺悔心  
給上帝的信  
痛苦之身  
五種類型人格  
我只有你一個媽  
空愛不二  
壓根就沒有指責的存在  
謝謝你們給我機會了解  
跋 你們是我一生中收到最精采的禮物！

## 《77个拥抱》

### 精彩短评

1、真正的爱是跟空一样的本质，它存在，但它里面什么都没有，没有痛苦，没有失望，没有期待，没有未来的梦。

# 《77个拥抱》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)